

د سبو وچول او د غذايي موادو ساتنه د ښوونکو لارښود



بېفير

د افغان مهاجرو له پاره اساسي زده کړې



د سبو وچول او د غذايي موادو ساتنه

د ښوونکو لارښود



بيفير

د افغان مهاجرو له پاره اساسي زده کړې

د کتاب پېژندگلوې

Title of the book :

Food Preservation

د کتاب نوم :

د سېوچول او د غذايي موادو ساتنه

Material Collected by :

Nadara

Kobra Aman

د موادو راټولونکي :

نادره

کبرا امان

Compiled & written by :

Mohammad Nasim Qasimi

د تحرير غړی او ليکونکی :

محمد نسيم قسيمي

Editor :

Prof. Dr. M.R. Elham

اديتور :
پوهاند ډاکټر محمد رحيم الهام

Computer composer :

Noor Mohammad Noor

کمپيوټر کمپوزر :

نور محمد نور

Publisher:

GTZ – BEFARe

Production & Publication Section

خپرونکی :
جي . ټي . زيد - پيفير
د تاليف او نشراتو خانگه

Print:

First

چاپ :

اول

No. of Copies:

2000

تيراژ :

۲۰۰۰

Date:

February 2001, Peshawar

کال :

دلو ۱۳۷۹ ، پشاور

سر لیکونه

مخونه

موضوعگاني

- ۱ د حرفوي کورسونو د بنوونکو دندې او مسوولیتونه -
- ۳ د ورځني درس تنظیمول / پلان جوړول -
- ۷ توره تخته -
- ۱۰ د برخه والو د ارزیابي پاڼه -
- ۱۱ د کورس مفردات او د درسونو وېش -
- ۱۳ د کورس مقصدونه -
- ۱۴ مهارتونه -
- ۱۴ د کیمیاوي موادو خصوصیتونه -
- ۱۵ لومړی درس ، سابه کرل -
- ۲ دویم درس ، سابه وچول -
- ۲۳ دریم درس ، آچار -
- ۲۷ څلورم درس ، رُب -
- ۲۹ پنځم درس ، کېچپ (ساس) -
- ۳۲ شپږم درس ، سکواش -
- ۳۴ اووم درس ، روح افزا -
- ۳۶ اتم درس ، چتهڼي -
- ۳۹ نهم درس ، پسته مربيا (جیم) -

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Food Preservation

Instructor's Guide





د حرفوي کورسونو د ښوونکو دندې او مسوولیتونه

- د حرفوي روزنې د پروگرام د مقرراتو څخه ځان خبرول او پرې عمل کول ؛
- د حرفوي ښوونکو په روزنیزو پروگرامونو کې گډون کول ؛ په اړوندو مطلبونو ځان پوهول ؛
- د ټاکلې مودې (دورې) له پاره په اونۍ کې پنځه ورځې (دوشنبه ، سه شنبه ، چهار شنبه ، پنجشنبه ، جمعه) او په ورځ کې د ټاکليو ساعتونو له پاره حاضري ورکول ؛ داستادي مکلفیت ترسره کول ؛
- د حرفوي کورسونو په سیمو کې اسلامي او افغاني کلتور ته ارزښت ورکول ؛ درناوی یې کول ؛
- د حرفوي ښوونې او روزنې د څانگې له خوا د ورکړل شوي پلان (د کورس مهال وېش) سره سم د هرې درسي ورځې له پاره د درسي پلان ؛ موادو او وسیلو برابرول او د کورس د ځای تنظیمول ؛
- د درسي ساعت په پیل کې ، د قرآن عظیم الشان د څو آیتونو تر تلاوت وروسته ، د برخه والو حاضري اخیستل ؛
- د حاضري تر اخیستلو /چک کولو وروسته د اړتیا سره سم [۳۰-۴۵] دقیقو له پاره د برخه والو سره د لاس لرلو موادو او وسیلو په مرسته پر درسي واحد سوال - ځواب ، بحث او مذاکره کول ؛ لارښوونه کول ؛ معلومات ورکول ؛ پرتوره تخته لیکل ؛ برخه والو ته لارښوونه کول چې د تورې تختې غوره ټکي په کتابچو کې وليکي ؛ ... ؛

يادونه : د [۱] مخ څه تر [۱۰] مخ پورې موضوعگانې يوازې د ښوونکي د معلوماتو له پاره او تر هغه وروسته د برخه والو د تدريس له پاره دي . د ۱۱ او ۱۲ مخ په ارتباط دې يوازې د درس عنوانونه او دا چې هر درس به څو ورځو کې وي او څنگه به وي برخه والو ته معلومات ورکړل شي .

- د عملي کار په جريان کې د هر برخه وال د زده کړې او د کار د پرمختګ څارل او ورسره مناسبه مرسته کول ؛
- د کورس د سوابقو په کتاب کې د ورځنې درسي جريان او د پروژې له خوا د ورسپارل شويو موادو ثبتول ؛
- د کورس او د برخه والو د ټولو وسيلو د صحت / سموالي څارل ؛ په مناسبو وختونو کې يې ترميمول ؛
- د پروژې د استازو په سلسله او په مناسبو وختونو کې د روزنيزو موادو او وسيلو غوښتل / برابرول ؛
- د هر درس د جوړ شوي نمونې تر بشپړولو وروسته د هر برخه وال د کار او فعاليتونو ارزيايي کول ؛
- د هرې ورځې د درس په پای کې د برخه والو د زده کړې د جوړو شويو نمونو ارزيايي کول ؛ پرې بحث کول ؛
- د پلان سره سم ، د کورس د مودې د بشپړېدو په جريان کې ، له زده کوونکو څخه ليکلې او عملي آزموينه اخيستل ؛
- د ستونزو او مشکلاتو د رامنځ ته کېدو په صورت کې ، په مناسبو وختونو کې د پروژې د صلاحيت لرونکو استازو سره رابطه ټينګول ؛ د ستونزو په له منځه وړلو کې فعاله او ګټوره ونډه اخيستل ؛
- کورس ته د ورکړل شويو موجودو آلاتو - اوزارو ريکارډ ساتل ؛
- د کورس د مودې په پای ته رسيدو سره ، پروژې ته اړونده آلات - اوزار سپارل .

د ورځني درس تنظيمول / پلان جوړول

د رانه ښوونکي دې د خپلو کورسونو ورځني درسي پروگرام / پلان د لاندې لارښوونو په نظر کې نيولو سره پر مخ بوزي :

۱. د کورس (درسي ساعت) تر پيل دمخه :

- د کورس د درسي ساعتونو تر پيل دمخه دې په يوه کاغذ يا کتابچه کې د ورځني درس عنوان او هدفونه وليکي ؛
- ټول درسي او د عملي زده کړي مناسب مواد دې د برخه والو د شمېر په تناسب چمتو کړي ؛
- د کار اړونده سامانونه او وسيلې دې د سموالي (د کار وړتيا) ترچک کولو وروسته د سم کار اخيستنې له پاره چمتو کړي ؛
- په دې باره کې دې فکر وکړي چې برخه وال په کومه طريقه او څنگه د زده کړې او عملي کار له پاره تشويق او چمتو کولای شي ؛ مثلاً د مسلک يا د ورځني کار اهميت او ارزښت روښانه کړي ؛ په زړه پورې معلومات ورکړي ؛ که کوم برخه وال په کور يا بل چيرته د خپل مسلک په ارتباط کوم ښه کار سرته رسولی وي ، هغه بيان کړي ؛ ځينې پوښتنې او ځوابونه ؛ ...

۲. د کورس (درسي ساعت) په پيل کې :

- د کورس د برخه والو د کښېناستو ځای دې تنظيم کړي ؛
- توره تخته او نور درسي مواد دې په مناسبو ځايونو کې ځای په ځای کړي ؛
- برخه وال دې د کورس په مناسبو موقعيتونو کې ځای په ځای کړي ؛
- له يوه برخه وال څخه دې وغواړي چې د قرآن عظيم الشان څو آيتونه (کوم چې يې زده وي) ، قرائت کړي ؛

- نوبت په نوبت ، نورو برخه والو ته دې وظيفه ورکړي چې خپل ځانونه د راتلونکي ورځې د قرائت له پاره د خپلو کورنيو غړو يا د مسجدونو د ملا امامانو په مرسته ، چمتو کړي .

۳. د زده کړې له پاره د برخه والو چمتو کول :

- ښوونکی يا برخه وال دې د ورځې نېټه مثلاً [درسي ساعت ۱۵ ، ورځ دوشنبه ، نېټه د نومبر ۲۷ ، کال ۲۰۰۰] د تورې تختې په پاسنۍ ښي اړخ کې وليکي ؛
- ښوونکی دې له برخه والو څخه وغواړي چې که د تېرې ورځې په مطلبونو نه وي پوهيدلي يا نيمگړتياوې ولري ، د هغو په باره کې پوښتنې وکړي ؛
- * ښوونکی دې تل دا هڅه وکړي چې پوښتنو ته په خپله ځوابونه ورنه کړي ؛
- ښوونکی دې برخه وال وهڅوي چې هغوی په خپله يو د بل پوښتنې ځواب کړي ؛
- خپل نظر ووايي او خبرې وکړي . که ضرورت و ، ښوونکي دې د سوال - ځواب او مباحثې په جريان کې برخه والو ته موضوع روښانه کړي او لارښوونه وکړي ؛
- که برخه والو پوښتنې او نيمگړتياوې نه لرلې ، په خپله ښوونکي دې د تيرې ورځې د درس او کار په باره کې د برخه والو څخه پوښتنې وکړي ؛ يا له يو څو تنو څخه وغواړي چې د تېرې ورځې د درس هدفونه ، موضوعگانې او د کار قدمونه بيان کړي ؛

- ښوونکی دې د تيرې ورځې د درس د لنډيز په بيانولو سره ، پخوانۍ موضوع دې د ورځني درس له موضوع سره ارتباط ورکړي ؛
- ښوونکی ياکوم تکړه برخه وال دې د درس عنوان پر توره تخته وليکي .

۴. د درس پر موضوع کار کول :

- ښوونکی دې د ورځني درس په ارتباط له برخه والو څخه داسې پوښتنې وکړي چې له ځوابونو څخه يې د نوي درس / عملي کار هدفونه ، عنوان او موضوع روښانه

شي . بنوونکی يا برخه وال دې د بحث ، سوال - ځواب د ضرورت وړ ، هم نظره او غوره ټکي په منظم ډول پر توره تخته وليکي . برخه والو ته دې وخت ورکړي چې د تورې تختې ضروري ليکنې په خپلو کتابچو کې وليکي ؛

- بنوونکی دې د درس موضوع (عملي کار) د موجوده اوزارو او موادو په مرسته برخه والو ته تشرېح کړي ؛ د عملي کار اړونده وسيلې او مواد دې ور وپېژني ؛ د عملي کار د جريان زماني تسلسل او ترتيب دې (چې لومړی کوم کار کيږي ، بيا به څه کيږي ، ولې هغه پومبې او ورپسې يا وروسته کيږي ، د کار منطق / دليل او څنگه به کيږي) برخه والو ته روښانه کړي ؛ غوره ټکي ، سکيچ او مربوطه اندازې دې پر توره تخته روښانه وليکي ؛

- بنوونکي دې د موجوده اوزارو او موادو په مرسته د زده کړې پر شي په داسې حالت کې عملاً کار وکړي چې برخه وال يې خبرې په آسانۍ سره واورېدلای شي او د زده کړې عملي جريان په آسانۍ سره وليدلای شي .

- بنوونکی دې له يوه - دوو څخه وغواړي چې د کار اوزار ، مواد ، د کار ترتيب ، مربوطه اندازې او ضروري انتقادي ټکي خپلو ملگرو ته بيان کړي ؛ بنوونکی دې زده کوونکي / برخه وال وپوهوي چې که څه پوښتنې لرې هغوې دې خپلې پوښتنې له هغو برخه والو څخه وکړي چې پر موضوع يې خبرې کړي دي ، تر څو موضوع لا ورته روښانه شي ؛

- بنوونکی دې له يوه - دوه نورو څخه وغواړي کوم عملي کار چې څو شيبې مخکې سرته رسيدلې دي ، هغه دې د ملگرو په مخ کې عملاً تکرار کړي .

۵. د زده کړې د مهارتونو عملي مشق او تمرين :

- بنوونکی دې برخه والو ته لارښوونه وکړي چې د عملي کار د تمرين له پاره مربوطه اوزار او مواد چمتو کړي ؛

- ښوونکی دې هر برخه وال يا دوه - دوه تنو او يا خو تنو ته دنده ورکړي چې پر عملي کار پيل وکړي . ښوونکی دې برخه والو ته روښانه کړي چې هغوی د ضرورت په وخت کې يو له بل څخه پوښتنې وکړي او مرسته وغواړي ؛
- ښوونکی دې د برخه والو کارونه تر څارنې او مراقبت لاندې ونيسي ؛ لارښوونه وکړي ؛ غلطۍ سمې کړي او د سمو کارونو په لېدو سره هغوی لاتشويق کړي .

٦. د برخه والو د زده کړې او درسي واحد ارزيايي :

- ښوونکی دې د درسي ساعت تر ختمېدو مخکې د جوړ شوي شي دوه نمونې (يو خراب ، بل ښه) له برخه والو څخه را واخلي ؛ له برخه والو څه دې وغواړي چې په نوبت او ترتيب سره ښېگڼې او مثبت ټکي يې بيان کړي ؛ دلايل څرگند کړي ؛
- بيا دې وغواړي چې د جوړ شويو شيانو نيمگړتياوې او منفي ټکي له علتونو سره څرگند کړي او ووايي چې نيمگړتياوې يې څنگه لرې کېدای شي ؛
- ښوونکی دې د درسي جريان لنډيز او د کار نتيجه برخه والو ته بيان او روښانه کړي ؛
- ښوونکې دې په دغه مرحله کې د درس ټاکل شوي هدفونه د لاسته راغليو نتيجو سره مقايسه او نچوړ يې روښانه کړي ؛
- برخه وال دې د کار اوزار او مواد په خپلو مناسبو ځايونو کې سمبال او د کار ساحه دې پاکه کړي ؛
- ښوونکی او برخه وال دې يو له بله سره خداى په آمانۍ وکړي .

توره تخته

توره دره د تدریس یوه بصري وسیله ده چې نه یوازې د ټولګي / کورس د ښکلا له پاره بلکې د زده کوونکو د فعالې زده کړې ، تدریس او هڅونې له پاره ورڅخه کار اخیستل کېږي .

توره دره نیم سبق دی چې د نیم استاد ځای نیسي .

د تختې د کارولو مقصدونه :

- د زده کوونکو / ښوونکو پاملرنه او فکري تمرکز رابلل ؛
- په لږ وخت کې له زده کړې او تدریس څخه ډیر زده کوونکي گټور کېدل ؛
- د تدریس او زده کړې په جریان کې ډیر حواس په کار لوېدل ؛
- د درس د غوره مطلبونو برجسته کېدل ؛
- د تدریس او زده کړې په موادو کې تنوع راوستل ، د ستړیا مخه نیول ؛
- زده کوونکي په درسي فعالیتونو کې فعالول ؛ د جرئت احساس یې پیاوړي کول ؛
- د زده کوونکو د لیکلو مهارت ته وده ورکول ؛
- زده کوونکو ته د ښو لیکنو موډلونه او نمونې څرگندول / پرېښودل .

د تورې تختې د کارولو موارد :

- ورځنۍ نېټه لیکل ؛
- د درس عنوان / موضوع لیکل ؛
- د اړتیا سره سم ، د درس څخه وړاندې د غوره او گرانو مطلبونو لیکل ؛
- د تدریس او زده کړې په جریان کې د غوره مطلبونو لیکل ؛
- د هېرېدو څخه د مخنیوي له پاره د ضروري مطلبونو لیکل ؛
- املا لیکل او سمول ؛

- د اړينو ليکنو مشق او تمرين کول ، د حسن خط پياوړي کول ؛
- د سوالونو او ځوابونو ليکل ؛
- د زده کوونکو کارونه سمول ؛
- د درس مقصدونه او پيغامونه ليکل ؛
- د درس لنډيز ليکل ؛
- جدولونه کښل ؛
- د زده کوونکو ارزيايي کول ؛
- زده کوونکو ته کورنۍ کار ورکول ؛
- د کورني کار ليکل او سمول .

د تورې تختې د کارولو اصول :

- توره تخته دې په داسې ځای کې نصب شي چې رڼا ولري او زده کوونکي او ښوونکي ور څخه په اسانۍ کار واخيستلای شي ، ويې ليدلای شي ؛
- توره تخته دې د ضرورت سره سم د سمې ليکنې او د ليکنو د روښانه معلوميدلو له پاره وخت په وخت رنګ شي ؛
- توره تخته دې له باران او رطوبت څخه وساتل شي ؛
- توره تخته دې داسې پلان شي چې د ليکلو وړ ليکنې په کې په سمه او بشپړه توګه ځای په ځای او د بې ځايه او د تيت و پرک ليکنو څخه ډډه وشي ؛
- توره تخته دې د ليکلو له پاره مخکې له مخکې صفا / پاکه شي ؛
- تخته پاک او تباشير دې په معلوم او مناسب ځای کې کېښودل شي ؛
- ليکونکي دې د تورې تختې يوې خواته ودرېږي ؛
- د ليکلو په وخت کې د ليکونکي د لاس حرکت د نورو له خوا د ليدو وړ وي ؛
- د ليکنې په وخت کې له مناسب تباشير څخه دې کار واخيستل شي ؛

- د لیکنې په وخت کې له مناسب تباشیر څخه دې کار واخیستل شي ؛
- لیکل دې سیده وشي چې له یوې خوا لیکنې یو له بل سره گډې وډې نه شي او له بلې خوا د ځای سپما وشي ؛
- د ذهنونو د مغشوش کېدو څخه د مخنیوي په غرض ، د اضافي او بې ارتباطه لیکنو ، ټکو او کرښو کښلو څخه دې ډډه وشي ؛
- داسې مناسب (نه ډیر لوی ، نه ډیر کوچنی) لیکل دې وشي چې لوستونکي یې په اسانۍ ولوستلای شي ؛
- د کلمو ، جملو او عبارتونو د لیکلو په وخت کې دې هڅه وشي چې توري په کلمو ، کلمې په جملو او جملې په عبارتونو کې څرگند او د لوستلو وړ وي ؛
- کم تجربه ښوونکي او زده کوونکي دې په وزگار وختونو کې پر توره تخته د لیکلو مشق او تمرین وکړي ؛
- که ښوونکي ته پته ولگسېده چې د تورې تختې فورم ، لیکنه ، محتوا ، غوره او ډیره ښه ده ، له زده کوونکو څخه دې وغواړي چې لیکنې یې خپلو کتابچو ته ورسوي ؛
- د غلطۍ او اشتباه په صورت کې د تورې تختې لیکنې دې په مناسبو وختونو کې اصلاح شي ؛
- د تورې تختې لیکنې دې تر هغه پاکې نه شي چې زده کوونکي قدم په قدم د پوهېدلو او زده کړې له جریان څخه ډاډمن شوي نه وي ؛
- ښوونکي یا زده کوونکي دې د واتلونکي درسي ساعت له پېل کیدو څخه دمخه د تېر شوي درسي ساعت مطلبونه له تورې تختې څخه پاکې کړي .



برخه وال:	د پلار نوم:
ښوونکی:	د کورس کود:

د کورس پیل: / /

د ارزيايي څانگې تياوي	درسي واحدونه											د ښو وچول ۵ لمبري	رڼ ۵ لمبري	کيچپ ۵ لمبري	د ميو سرت ۱۰ لمبري	روح افزا ۱۰ لمبري	چټکي ۵ لمبري	چيم ۵ لمبري	چټکي ۵ لمبري	ښو کونې ۵ لمبري	عملي ۲۰ لمبري	تحريري ۲۰ لمبري	کتنې
	روزښته	آرښونه																					
۱. د ترکيبي اجزاوو د اندازې سموالي																							
• د کيمياوي موادو اندازه																							
• د ميوو / ښو اندازه																							
• د اوبو اندازه																							
۲. د مجهول کيفيت																							
• د لازېښوني سره سم د کار سره سم سرته رسول																							
۳. ښکاره بڼه																							
• غليظ والی / رقيق والی																							
• رنگ																							
• خوند																							
۴. عمومي تاثير																							
• بشپړتيا																							
• گسټورتيا																							
۵. د اقتصاد گټه																							
۶. د کار مصئونيت																							
• مواد نه ضايع کول																							
• د ځان او د کار ځای محافظت																							
۷. کره وړه ، روپه																							
• د زده کړې سره مينه																							
• فعاله برخه اخېستنه																							
په ډله ييز کار کې موقف																							
ټولې لمبرې																							
نېټه																							

بشپړې لمبرې:
۱۰۰

د کورس مفردات او د درسونو وېش

ورځ	موضوعگانې	وخت (نجومی ساعتونه)
۱	یو له بل سره د برخه والو او ښوونکي پېژندگلوې ؛ د کورس د مفرداتو ، مقصدونو او اړونده مهارتونو معرفي کول ؛ د اوزارو پېژندل ؛ د اوزارو څخه د کار اخیستنې او ساتنې طریقې بیانول ؛ حفاظتي تدبیرونه .	۳
۲	د زده کړې لومړۍ برخه ، سابه کرل ؛ د هغو سبو پېژندنه چې په گلدانیو او د کور په غولي کې کرل کیږي ؛ د سبو د کرلو طریقې بیانول ؛ عملاً د سبو کرل ؛ گروپي کار ؛ بحث او مذاکره د کرل شویو سبو ارزیابي .	۹
۵	د زده کړې دویمه برخه ، سابه وچول ؛ مقصدونه ، د اوزارو مواد معرفي کول ؛ د کیمایي موادو پېژندنه ، د سبو د وچولو طریقه ؛ حفاظتي تدبیرونه ؛ د ښوونکي له خوا عملاً سابه وچول ؛ د سبو وچولو په ارتباط د برخه والو عملي کار ؛ پر گروپي کارونو بحث او مذاکره ؛ وچ شوي سابه ارزیابي کول .	۱۲
۹	د زده کړې دریمه برخه ، آچار جوړول ؛ مقصدونه ؛ اوزار او مواد معرفي کول ؛ حفاظتي تدبیرونه ؛ د کار طریقه بیانول ؛ د ښوونکي له خوا عملاً "آچار" جوړول ؛ په گروپونو کې آچار جوړول ، بحث او مذاکره ؛ په انفرادي ډول یا په دوه کسيزو گروپونو کې آچار جوړول ، بحث او مذاکره ؛ د تولید شوي "آچار" ارزیابي .	۱۲
۱۳	د زده کړې څلورمه برخه ، رب جوړول ؛ مقصدونه ؛ اوزار او مواد معرفي کول ؛ حفاظتي تدبیرونه ؛ د کار طریقه بیانول ؛ د ښوونکي له خوا عملاً "رب" جوړول ؛ په گروپونو کې عملاً "رب" جوړول ؛ بحث او مذاکره ؛ په انفرادي ډول یا په دوه کسيزو گروپونو کې "رب" جوړول ؛ بحث او مذاکره ؛ د تولید شوي "رب" ارزیابي .	۱۲

۱۷	د زده کړې پنځمه برخه ، کېچپ / ساس جوړول : مقصدونه ؛ اوزار او مواد معرفي کول ؛ حفاظتي تدبيرونه ؛ دکار طريقه بيانول ؛ د ښوونکي له خوا عملاً " ساس " جوړول ؛ په گروپونو کې عملاً " ساس " جوړول ، بحث او مذاکره ؛ په انفرادي ډول يا په دوه کسيزو گروپونو کې " ساس " جوړول ، بحث او مذاکره ؛ د توليد شوي " ساس " ارزيايي .	۱۲
۲۱	د زده کړې شپږمه برخه ، سکواش / شربت جوړول : مقصدونه ؛ اوزار او مواد معرفي کول ؛ حفاظتي تدبيرونه ؛ دکار طريقه بيانول ؛ د ښوونکي له خوا عملاً " آچار " جوړول ؛ په گروپونو کې عملاً " آچار " جوړول ، بحث او مذاکره ؛ په انفرادي ډول يا په دوه کسيزو گروپونو کې " سکواش " جوړول ، بحث او مذاکره ؛ د توليد شوي " سکواش " ارزيايي .	۱۲
۲۵	د زده کړې اوومه برخه ، روح افزا : مقصدونه ؛ اوزار او مواد معرفي کول ؛ حفاظتي تدبيرونه ؛ دکار بيانول ؛ د ښوونکي له خوا عملاً " آچار " جوړول ؛ په گروپونو کې عملاً " آچار " جوړول ، بحث او مذاکره ؛ په انفرادي ډول يا په دوه کسيزو گروپونو کې " روح افزا " جوړول ، بحث او مذاکره ؛ د توليد شوي " روح افزا " ارزيايي .	۱۲
۲۹	د زده کړې اتمه برخه ، چټني جوړول : مقصدونه ؛ اوزار او مواد معرفي کول ؛ حفاظتي تدبيرونه ؛ دکار طريقه بيانول ؛ د ښوونکي له خوا عملاً " چټني " جوړول ؛ په گروپونو کې عملاً " چټني " جوړول ، بحث او مذاکره ؛ په انفرادي ډول يا په دوه کسيزو گروپونو کې " چټني " جوړول ؛ بحث او مذاکره ؛ د توليد شوي " چټني " ارزيايي .	۱۲

۳۳	د زده کړې نهمه برخه ، جیم / پسته مربا جوړول : مقصدونه ؛ اوزار او مواد معرفي کول ؛ حفاظتي تدبيرونه ؛ د کار طريقه بیانول ؛ د ښوونکي له خوا عملاً " جیم " جوړول ؛ په گروپونو کې " چټني " جوړول ، بحث او مذاکره ؛ په انفرادي ډول یا په دوه کسيزو گروپونو کې " جیم " جوړول ، بحث او مذاکره ؛ د تولید شوی " جیم " ارزیابي .	۱۲
۴۵-۳۷	د هر عملي درس له پاره یوه یوه د تکرار ورځ .	۲۷

د کورس مقصدونه

باید برخه وال د کورس په پای کې :

۱. د کار اوزار او حفاظتي لارې چارې وپېژني او مراعات یې کړي ؛
۲. د کار اوزار او وسېلې وپېژني ؛ په سمه توګه یې وکاروي او ویې ساتي ؛
۳. په محصولاتو / تولیداتو کې ټول اړونده مواد په مناسبه پیمانه (اندازه) وکاروي ؛
۴. د اړونده کاري موادو نوعیت وپېژني ؛
۵. په کار او تولیداتو کې له حفظ الصحې څخه کار واخلي ؛
۶. د فرمایش او اندازې سره سم اړونده محصولات برابر کړي ؛
۷. د محصولاتو د مصارفو او اجورې په تناسب پوه شي او په هر تولید باندې مناسبه بیه (قیمت) کېږدي ؛
۸. کورني سابه وکړي او وچ یې کړي ؛ رُب ، ساس ، چټني ، پسته مربا (جیم) ، روح افزا ، سکواش او آچار جوړ کړي ؛
۹. د خپلو تولیداتو کیفیت ارزیابي کړي ؛
۱۰. د خپلو تولیداتو له پاره مناسب بازار پیدا کړي .

مهارتونه

- د کار اوزار داسې کارول چې په خپله اوزارو او هم بدن ته زیان ونه رسیږي ؛
- په داسې طریقه د سبو / میوو پوستول او ټوټې کول چې ضایعات یې ډېر لږ وي ؛
- د هر محصول د ترکیبي اجزاوو تناسب او دقیقې اندازې ټاکل او پلي کول ؛
- داسې محصولات برابرول چې خراب او بې خونده نه شي ؛ پوپنک یې ونه وهي ؛
- په سم (مناسب) رقت او غلظت سره تولیدات برابرول ؛
- په کم وخت کې اقتصادي او با کیفیت تولیدات برابرول .

د کیمیاوي موادو خصوصیتونه

سودیم بنزویټ :

- د سودیم بنزویټ کارول له سبو او میوو سره مرسته کوي چې خپل اصلي رنگ او ویتامینونه له لاسه ور نه کړي ؛
- سابه / میوې نه پرېږدي چې تور رنگ واخلي .

د پوتاشیم میتابی سلفیټ خصوصیتونه :

- ترکاری / سابه او مېوې له خرابېدو او پوپنک څخه ساتي ؛
- په هر هغه شي کې چې پوتاشیم وکارول شي ، ډېر وخت له پاره ساتل کیږي .

د سټریک اسید (د لیمو جوهر) خصوصیتونه :

- بوره د کرستل (کلکېدو) څخه ساتي ؛
- مربا او شربت ته تریوالی ورکوي ؛
- د میوو ویتامینونه د ضایع کېدو څخه ساتي .

لومړی درس

سابه کرل

درسي ورځې : ۲

هره ورځ : ۲ ساعته

سابه د هغو نباتاتو څه عبارت دي چې د بوټي په شان لویېږي او انسانان یې یا اومه خوري او یا یې پخوي او په خوړو کې ورڅخه گټه اخلي . سابه د بدن د ودې او د خوړو د هضم سره مرسته کوي . د دې له پاره چې انسان د بدن د ودې او ژوند د پایښت له پاره د سبو خوراک ته اړتیا لري .

د سبو کرنه په درېو ډلو وېشل کېږي :

۱. د کورني ضرورت سابه :

په دې ډول سبو کرنه کې له یوې خوا د کورنۍ ضرورتونه پوره کېږي او له بلې خوا د کورنیو غړو لکه ، سپین ږيرو ، ښځو ، ماشومانو او نورو ته یو سالم مصروفیت پیدا کېږي . دغه مصروفیت کورني اقتصاد سره ډېره مرسته کوي ؛ د کورنۍ غړي د فزیکي او ذهني لحاظ څخه هم غښتلي ، خوشحاله او بېداره ساتي . کورني سابه د کور ښکلا زیاتوي او هوا یې هم تازه او صفا ساتي .

که د کور په غولي کې د سبو کرل ممکن نه وي نو لاندې سابه په گلدانيو کې هم کرل کېږي .: مرچ ، کاهو ، بادرنګ ، ملي سرخک ، نعناع ، دڼیا ، بنډۍ ، رومي بادنجان ، تور بادنجان ، مخکنی توت ، پیاز ، هوربه ، او داسې نور د دې سبو رېښې وږې وي نو ځکه په گلدانيو کې یې بوټي وده کولای شي .

۲. نږدې بازار له پاره په لږه پیمانه د سبو کرنه :

که چېرې د کور غولۍ لوی وي او یا شاوخوا یې د کر له پاره یو څه مخکه موجوده وي نو کېدای شي چې په هغه کې داسې سابه وکړو چې له یوې خوا د کور ضرورت پرې پوره شي

او له بلې خوا د کورنیو د نورو ضرورتونو د پوره کولو له پاره په نږدې بازار کې یې هم خرڅ کړو .

۳. لویو بازارونو / پراخه مارکېټونو له پاره د سېو کړنه :

د دې ډول سېو کړنه په شخصي او دولتي پراخه مخکو او فارمونو کې سرته رسیږي . دا ډول سابه کرل سر بهره پر دې چې د کورنیو او شاوخوا ولس ضرورتونه پوره کوي ، گڼ خلک په کې مصروف ساتل کیږي او محصولات یې بهر ته هم صادریږي .

مقصدونه :

- د کور د غړو له پاره مناسب مصروفیت پیدا کول ؛
- د تازه سېو څخه گټه اخیستل ؛
- کرنې ته ارزښت ورکول ؛
- کرنې سره د خلکو مینه پیدا کول ؛
- کورنۍ اقتصاد پیاوړي کول .

مهارتونه :

- د بېلابېلو سېو کړنې له پاره د مناسبې مخکې ، مناسبو اوزارو او تخمونو پېژندل ؛
- په فني ډول د کر له پاره د ځمکې برابرول ؛ تخم یا بزغلی کرل ؛ اوبه ورکول او سره ورکول ؛

اوزار :

بېل ، کلنگ ، سطل ، آبپاش (اوبه شپندونکي) ، رڼی ، لور ، مخکه یا گلدانی .

مواد :

د ضرورت وړ اصلاح شوې تخمونه یا بزغلي ، سره ، اوبه

احتیاطي تدبیرونه :

- ټول اوزار دې په داسې طریقه وکارول شي چې ځان ، تخم ، بزغلیو او بوټو ته زیان ونه رسوي ؛

- اوزار دې په داسې طريقه وکارول شي او وساتل شي چې ژر خراب نه شي ؛
- د سرې (خصوصاً کيمياوي سرې) ورکولو په وخت کې دې سره له اندازې زياته ورنه کړل شي ؛
- د خراب ، پوچ ، او حشره لرونکو تخمونو د استعمال څخه دې ډډه وشي ؛
- د بوټو د دواپاشۍ په وخت کې دې ټول بدن خصوصاً سترگې ، پزه او خوله محفوظ وساتل شي ؛
- د بوټو د للون په وخت کې دې پاملرنه وشي چې د کار وړ بوټو ريښې اوځيلۍ زخمي او خرابي نه شي ؛
- د تخمونو / بزغليو د کر څخه نيولې تر حاصل اخيستلو پورې د کر ځای بايد د چرگانو ، حيواناتو او حشراتو له زيان څخه وساتل شي ؛
- هغه سابه چې د خرڅلاو له پاره را ټولېږي يا ربېل کېږي څومره چې ژر کېدای شي بايد تازه په تازه بازار / خرڅلاو ته وړاندې شي چې خراب نه شي ؛
- د دانه لرونکو سبو په ټولولو کې دې لکه : تور بادنجان ، رومي بادنجان ، بنډۍ ، بادرنګ ، ټېنډۍ ، تورايي بايد له ډېر احتياط څخه کار واخيستل شي چې بوټي او ځيليو ته يې زيان ونه رسيږي ؛
- کوم سابه چې ډېر او ساتل يې گران وي يا د وچېدو وړ وي ، بايد وچ کړای شي چې له زيان او ضايعاتو څخه يې مخنيوي وشي .

د کرلو طريقه :

۱. د ضرورت وړ اوزار او اصلاح شوي تخمونه دې برابر شي ؛
۲. د گلدان خاوره/ مخکې دې اوبه شي ، څه وخت له پاره دې پرېښودله شي چې وتره شي ؛
۳. خاوره دې د رښې يا بېل / کلنگ او يا قلبې / تراکتور په واسطه واپوله شي چې لوتې يې ميده شي ، مخکې يې همواره شي ؛
۴. ناکاره بوټي دې ترې را ټول او وسېزل شي ؛

۵. د ضرورت په اندازه دې مخکې / خاورې ته ډېراني سره او يا په مناسبه پيمانه کيمياوي سره ورکړل شي ؛

۶. خاوره / مخکۀ دې بيا واپوله شي چې سره يې له خاورو سره ښه گډه شي ؛

۷. که په مخکۀ کې پالک ، ټېپېر ، گازرې ، پياز ، بنډۍ او داسې نور سابه کړۍ مخکۀ ورته هواره برابره کړۍ ؛ د گلپي ، بادرنګ ، رومي بانجن ، تور بانجن ، کدو ، تورايي ، کرېلو ، ټېنډۍ او داسې نورو له پاره مخکۀ د جويو (لښتيو) په شکل تياره کړۍ ؛

۸. برابر شوي تخمونه وشيندۍ او يا يې په گوتو سره ځای په ځای کېږدۍ ؛

★ بېلابېل تخمونه د کرلو خپلې اندازې لري . خو په عمومي ډول تخمونه دې په خاورو کې دومره ډوب شي چې اکسيجن ورته په آساني ورسېږي . همدارنګه دومره د خاورو په سر هم بايد نه وي چې مرغۍ يا چرګان يې وخوري او يا د اوبو کولو په وخت کې مڼه بې ځايه شي ؛

۹. هغه سابه چې بزغلي لري ، زياتره يې په چرو (لښتيو) کې په داسې طريقه کرل کيږي چې له يوې خواتول بوتې يې په اوبو کې ډوب او خراب نه شي او له بلې خوا بېخونو ته يې په آساني اوبه ورسېږي .

★ بزغليو د کرلو له پاره مخکۀ / خاوره بايد مخکې له مخکې اوبه شي . که په وچه مخکۀ بزغلي وکرل شي نو بې له ځنډه بايد اوبه ورکړل شي چې وچ نه شي .

۱۰. کله چې سابه له تخمونو څخه راشنه شي ، په لومړيو دريو اونیو کې دې ورڅخه ناکاره بوتې او گياوې لرې شي ؛

۱۱. که بزغلي کرل شوي وي ، هغه دې له کر څخه ۵ - ۶ اونۍ وروسته للون (خېشاوه) شي ؛ په دې وخت کې مخکې (بوټو) ته دويم ځل له پاره هم سره ورکوله کيږي ؛

۱۲. سبو (بوټو) ته دې د ضرورت سره سم اوبه ورکړل شي ؛ بې وخته او غير ضروري اوبه بوتې خرابوي ؛

۱۳. چې سابه / بوتې حاصل ته ورسېدل هغه دې په پوره احتياط را ټول شي او په مناسب وخت کې دې مناسبه گټه ترې واخيستل شي ؛
۱۴. کوم بوتې چې د سړو له کبله له حاصل څخه پاتې کېږي يا خرابيږي ، هغه دې د ضرورت سره سم د پلاستيکي کوډي لاندې وساتل شي ؛
۱۵. هر کله چې بوتې د حاصل څه ولويږي او په وچېدو شي هغه دې ونړول شي او د سون د موادو په توگه ترې کار واخيستل شي ؛
۱۶. خاوره / مخکېه ، گلدان دې د راتلونکي کر له پاره چمتو شي .

دویم درس

سابه وچول

درسي ورځي : ۴

هره ورځ : ۳ ساعته

تعريف : سابه هغه غذايي مواد دي چې د ويتامينو او بېلابېلو معدني موادو په لرلو سره د بدن له ودې سره مرسته کوي .

مقصودونه :

- په فني توگه د سبو وچول ؛
- په هر موسم کې ، له بيلا بيلو سبو څخه گټه اخيستل ؛
- د سبو د خرابېدو او ضايع کېدو مخنيوي کول ؛
- د کورنۍ غړو له پاره د سالم مصروفيت پيدا کول ؛
- کورنۍ اقتصاد پياوړی کول .

مهارتونه :

- په لږو ضايعاتو او بې له خطره د سبو پوستول ، مېده کول ، ټوټې ټوټې کول ؛
- په مناسبه اندازه د موادو استعمالول .

حفاظتي تدبېرونه :

- چاره دې داسې استعمال شي چې له يوې خوا بدن پرې / زخمي نه شي او له بلې خوا خوله يې وانه وږي ؛
- د شاوخوا چاپېريال ، د ځان او لوبښو حفظ الصحي ته دې پوره پام وشي ؛
- مواد دې په پوره اندازه وکارول شي چې سابه تور نه شي او يا پوپنک يې ونه وهي ؛
- د هغو سبو له خوړو څخه دې ډډه وشي چې تور شوي وي او يا پوپنک وهي وي .

اوزار :

د سبو د مینځلو له پاره لوبښي ، چلو صاف ، چاره ، اوبو گېلاس او د ضرورت په اندازه د ململ ټوټه

مواد :

۱. سابه / ترکاری : یو کیلو
۲. اوبه : یو لیتر
۳. سوډیم بنزویټ : ۱۰ گرامه
۴. پوتاشیم میتابای سلفیټ : ۱۰ گرامه

د سبو د وچولو طریقې :

- سابه په دوو طریقو وچېږي :
۱. د کیمیاوي موادو په مرسته
۲. د مالګې په مرسته

د کیمیاوي موادو په مرسته د سبو د وچولو کار مرحلې :

۱. له سبو / ترکاری څخه ناکاره شیان لرې کړئ ؛
 ۲. لاسونه په پاکو اوبو او صابون پاک پریمنځئ ؛
 ۳. سابه / ترکاری په پاکو اوبو سره ښه پریمنځئ ؛
 ۴. مینځل شوې ترکاری / سابه په پاک چلو صاف کې واچوئ چې اوبه یې ترې ولاړې شي ؛
 ۵. که ترکاری / سابه پوست کول او میډه کول غواړي هغه ترسره کړئ ؛
 ۶. په یوه پاک لوبښې کې یو لیتر (۴ گېلاس) اوبه ، [۱۰] گرامه سوډیم بنزویټ او ۱۰ گرامه پوتاشیم میتابای سلفیټ واچوئ ؛
- ★ که له [۲] طریقې څخه مو کار اخیست ، د سوډیم بنزویټ او پوتاشیم بای سلفیټ پر ځای [۱۰] گرامه مالګه وکاروئ .

۷. په ذکر شوي جوړ شوي محلول کې چمتو شوي سابه / ترکاري واچوئ ؛ ښه يې سره گډه کړئ او بيا يې د نيم ساعت له پاره په خپل حال پرېږدئ ؛
۸. له محلول سره گډه شوې ترکاري په چلو صاف کې واچوئ چې اوبه يې ترې ولاړې شي ؛
۹. چان شوې ترکاري / سابه پر يوه پاکه تخته يا په يوه ټکري کې واچوئ او ورباندې د ململ يوه پاکه ټوټه وغوړوئ چې له خاورو او ناپاکيو څخه غوندي پاتې شي ؛
۱۰. د باد او باران د امکان په صورت کې د شپې له خوا يې په يوه کوټه کې او د ورځې له خوا يې لمر ته کيږدئ چې ښه وچ شي ؛
۱۱. وچه شوې ترکاري / سابه په يوه پاکه کڅوړه يا په کوم مناسب او پاک لوبښي کې محفوظ وساتئ او له اړتيا سره سم وخت په وخت ورځنې گټه واخلي .

دریم درس

آچار

درسي ورځې : ۴

مهه ورځ : ۳ ساعته

تعريف : آچار له بېلا بېلو سېو / ترکاريو د گډولوڅخه جوړ شوي تريو خونده او اشتها آور غذا ده چې د نورو له هضم سره مرسته کوي .

مقصودونه :

- له بېلا بېلو سېوڅخه په صحي طريقه آچار جوړول ؛
- په سمه توگه د موادو او اوزارو کارول ؛
- په بېلابېلو موسومونو کې د سېو څخه گټه اخيستل ؛
- د سېو د خرابېدو او ضايع کېدو مخنيوي کول ؛
- په غذايي موادو کې تنوع راوستل ؛ خوند يې زياتول ؛
- د کورنۍ غړو له پاره سالم مصروفيت پيدا کول ؛
- کورنۍ اقتصاد پياوړي کول .



مهارتونه :

- د ټولو ترکيبي موادو تناسب ساتل ؛
- په لږو ضايعاتو او بې خطر د سېو پوستل ، ټوټې ټوټې کول ؛
- هر سابه په هغه اندازه اېشول چې ډېر نرم نه شي او يا سخت / کلک پاتې نه شي .

حفاظتي تدبېرونه :

- د چاپيريال ، لوبښو اوځان حفظ الصحي ته دې پوره پام وشي ؛

- اوزار دې داسې وکارول شي چې ژر خراب نه شي او يابدن ته زيان ونه رسوي ؛
- د هغو اچارو څخه دې کار وانه خيستل شي چې پوپنک وهلي وي .

اوزار :

ديگونه ، د تودوخي وسيله کاچوغه ، چاره ، مرتبانونه / بوتلونه

مواد :

- | | |
|------------------------|-------------------|
| ۱. د ضرورت وړ ترکاري : | ۱ کيلو گرام |
| ۲. کلونجي : | ۲۰ گرامه |
| ۳. ملخوزې : | ۲۰ گرامه |
| ۴. اوري : | ۲۰ گرامه |
| ۵. باديان : | ۲۰ گرامه |
| ۶. دنيا : | ۲۰ گرامه |
| ۷. سپينه زيره : | ۲۰ گرامه |
| ۸. مالگه : | ۴۰ گرامه |
| ۹. سرکه : | د ضرورت په اندازه |
| ۱۰. هوږه : | ۴۵۰ گرامه |

د جوړولو طريقه :

۱. لوبښي اولاسونه پاک پريمينځي ؛
۲. ترکاري پاک پريمينځي ، پوست يې کړي او په يوه لوبښي کې يې ټوټه ټوټه کړي ؛
۳. په يوه ديگ کې د ضرورت په اندازه اوبه واچوي او پر اور باندې يې کېږدي چې په اېشېدو شي ؛

۴. چمتو شوې هره ترکاري د ململو په جلا جلا ټوټو کې واچوي او بيا يې د جوشو اوبو په ډیگ کې وغورځوئ ؛ هره ترکاري تر هغه پورې په ډیگ کې پرېږدئ چې لږ نرم شي ؛
۵. نرم شوې ترکاري چان کړئ چې اوبه يې ترې بېلې شي ؛
۶. چان شوې ترکاري په مینځل شوي ډیگ کې واچوئ ؛
۷. یو پاو (۴۵۰ گرامه) هوږه او یو پاو شنه مرچ واړه واړه کړئ او په تیاره شوې ترکاري کې يې واچوئ ؛
۸. شل شل گرامه کلونجي ، ملخوزې ، اوري ، بادیان ، دنیا او سپینه زیره او [۴۰] گرامه مالگه په ډیگ کې ورزیات کړئ ؛
۹. هغومره سرکه په ډیگ کې واچوئ چې تیاره شوې ترکاري په کې پټه شي ؛
۱۰. ډیگ پر اور کېږدئ ؛ چې په اېشیدو راشي ؛ وروسته ډیگ له اور څخه کښته کړئ ؛
۱۱. ډیگ سر د ململ په ټوټه پټ کړي / وتړئ چې له گردونو څخه خوندي پاتې شي ؛
۱۲. جوړ شوې آچار په ۴ ورځو کې رسیږي او د استفادې وړ گرځي .

یادونه : د هغو کسانو له پاره چې د معدې تیزاب يې زیات او درد رسونکي وي ، د آچارو خوړل زیان رسوي او تکلیف يې زیاتوي .

د آچارو له پاره د ترکاریو د ایشولو وختونه :

٦ دقیقې	٦ دقیقې
٦ دقیقې	٦ دقیقې
٤ دقیقې	٤ دقیقې
٤ دقیقې	٤ دقیقې
٣ دقیقې	٣ دقیقې
٣ دقیقې	٣ دقیقې
٣ دقیقې	٣ دقیقې
٣ دقیقې	٣ دقیقې
٢ دقیقې	٢ دقیقې
٢ دقیقې	٢ دقیقې
١ دقیقې	١ دقیقې

د آچارو له پاره د ترکاریو / سبو د ایشولو طریقه :

د آچار له پاره ترکاری / سابه د بلانچنگ (Blanching) په طریقه ایشول کېږي . دا هغه طریقه ده چې ترکاری په ململ یا په لاستي لرونکي لویه چانۍ کې اچول کېږي او بیا په داسې دیگ کې چې اوبه یې د اېشېدو په حال کې وي نرمولو ته د څو دقیقو له پاره غوټه کېږي .

خلورم درس

ر ب

درسي ورځي : ۴

هره ورځ : ۳ ساعته

تعريف : د رومي بانجنو تياره شوې زوخه ده چې د سيو او غوښينو موادو په پخلي کې ور څخه کار اخيستل کېږي .

مقصودونه :

- د رومي بانجنو څخه رُب جوړول ؛
- په سمه توگه د موادو او اوزارو کارول ؛
- په بېلا بېلو موسمونو کې د رومي بانجنو څخه کار اخيستل ؛
- د ډېر وخت له پاره د رومي بانجنو ساتل او له خرابېدو څخه يې مخنيوي کول ؛
- په پخلي کې د رُب څخه کار اخيستل ؛
- د کورنۍ غړو له پاره د سالم مصروفيت پيدا کول ؛
- کورنۍ اقتصاد تقويه کول .

مهارتونه :

- د ترکيبي موادو تناسب ساتل ؛
- داسې رُب جوړول چې رنگ يې تور نه شي ؛ پوپنک ونه کړي .

حفاظتي تدبیرونه :

- د چاپيريال ، لوبښو او ځان حفظ الصحي ته دې پوره پام وشي ؛
- اوزار دې داسې وکارول شي چې ژر خراب نه شي او يا بدن ته زيان ونه رسوي ؛
- د پوپنک وهلي رُب دکارولو څخه دې ډډه وشي ؛
- د بلنډر ، برقي سامان او د حرارت د وسيلو دې سم مراقبت وشي .

اوزار :

دیگ ، بلندېر ، کاچوغه ، چاره ، چلوصاف ، جگ ، بوتلونه ، د حرارت ورکولو وسیله .

مواد :

۱. رومي بانجنې : ۱ كيلو گرام
۲. مالگه : ۱۰ گرامه
۳. سوديم بنزويټ : ۵ گرامه
۴. پوتاشيم ميتاباى سلفيټ : ۵ گرامه
۵. اوبه : نيم گيلاس

د جوړولو طريقه :

۱. لوبني ، لاسونه او رومي بانجنې بڼه پاك پريمنځئ ؛
۲. رومي بانجنې په پريمنځل شوي لوبني کې په چاره ټوټه ټوټه کړئ ؛
۳. په ټوټه شويو رومي بانجنو کې [۱۰] گرامه مالگه واچوئ او ديگ د اور پر سر کښېږدئ ؛
۴. کله چې رومي بانجنې نرم شول ، ديگ له اور څخه کښته کړئ او پرېږدئ چې رومي بانجنې ساړه شي ؛
۵. رومي بانجنې له بلندېر څخه وباسئ ، په چلوصاف کې يې واچوئ چې دانې يې ترې لرې شي ؛
۶. په چاڼ شوي رُب کې [۵] گرامه سوديم بنزويټ واچوئ ، ديگ تر هغه پورې پر اور کښېږدئ چې زياتي اوبه يې وچې شي ؛
- ★ که د رُب اوبه ډېرې وچې شوې وي او رُب کلک وي نو لږې اېشولې اوبه پرې زياتي کړئ .
۷. ديگ له اور څخه کښته کړئ او پرېږدئ چې رومي بانجنې ساړه شي ؛
۸. په ساړه شويو رومي بانجنو کې [۵] گرامه پوتاشيم ميتاباى سلفيټ واچوئ ؛
۹. برابر شوي رُب په بوتلونو / مرتبانونو کې چې په اېشول شويو اوبو پريمنځل شوي وي او وچ شوي وي ، واچوئ .

پنځم درس

کېچپ (ساس)

درسي ورځې : ۴

هره ورځ : ۳ ساعته

تعريف : کېچپ له رومي بانجنو څخه تركيب شوي اشتها آوره غليظه غذايي ماده ده چې له نورو خوړو (خصوصاً چيس ، همبرگر ساسچ او کبابونو) سره خوړل کېږي او د خوړو خوند زياتوي .

مقصدونه :

- په سمه توگه د موادو او اوزارو کارول ؛
- د رومي بانجنو څخه کېچپ (ساس) جوړول ؛
- په غذا کې تنوع راوستل ؛ له کېچپ څخه کار اخيستل ؛
- د رومي بانجنو د خرابېدو مخنيوي کول او د ډېرې مودې له پاره يې د موادو ساتل ؛
- کورنۍ له پاره د سالم مصروفيت پيدا کول ؛
- کورنۍ اقتصاد پياوړي کول ؛

مهارتونه :

- د ترکيبي موادو مناسب ساتل ؛
- داسې کېچپ جوړول چې رنگ يې تور نه شي ؛ پوپنک ونه کړي ؛
- داسې کېچپ جوړول چې رقيق والی او غلظت يې سم ساتل شوی وي ؛
- په ډېر لږو ضايعاتو سره د موادو پوستول / ټوټې ټوټې کول ؛

حفاظتي تدبيرونه :

- د چاپيريال ، لوبڼو او ځان حفظ الصحې ته دې پوره پام وشي ؛
- اوزار دې داسې وکارول شي چې ژر خراب نه شي او يا بدن ته زيان ونه رسوي ؛
- د پوپنک وهلي کېچېڅخه دې کار وانه خيستل شي ؛
- د بلنډر ، برقي سامان او د حرارت د وسېلو دې سم مراقبت وشي .

اوزار :

ديگ ، چلو صاف ، بلنډر ، جگ ، چاره ، کاشوغه ، هاون ، د حرارت وسيله ،
بوتلونه / مرتبانونه

مواد :

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| ۱. رومي بانجن : | ۱ کيلو گرام |
| ۲. بوره : | ۵۰ گرامه |
| ۳. مالگه : | ۵ گرامه |
| ۴. گرمه مصالحه : | ۱۰ گرامه |
| ۵. سرکه : | نيم گيلاس (۴۰ ملي ليتره) |
| ۶. پياز : | يوه متوسطه غوټه |
| ۷. هوږه : | ۴ پلې |
| ۸. ادرك : | يوه ټوټه |
| ۹. سره مرچ : | ۲ گرامه |
| ۱۰. سوډيم بنزويټ : | ۳ گرامه |
| ۱۱. پوتاشيم ميتا باي سلفيټ : | ۲ گرامه |

د جوړولو طريقه :

۱. لوبڼي ، لاسونه او رومي بانجن پاك پريمنځئ ؛
۲. رومي بانجن په يوه پاك لوبڼي يا ديگ كې په چاره باندې ټوټه كړئ ؛

۳. د ټوټه شوو رومي بانجنو ډيگ پر اور کنبېږدئ اونيم گېلاس اوبه په کې واچوئ؛
که رومي بانجن په خپله ډېرې اوبه ولري ، د نورو اوبو اچولو ته ضرورت نشته ؛
۴. کله چې رومي بانجن نرم شول ، ډيگ د اور له سره لرې کړئ او پرېږدئ چې
سور شي ؛
۵. نرم شوي رومي بانجن له بلندږ څخه وباسي ؛
۶. له بلندږ څخه وتلي رومي بانجن له چلو صاف څخه تېر کړئ چې دانې يې ترې
بېلې شي ؛
۷. له بلندږ څخه په وتلي رومي بانجنو کې [۳] گرامه سوديم بنزويټ واچوئ ؛
۸. يوه غوټه سپين شوی پياز ، [۴] پلي اوږه او يوه ټوټه ادرك په هاوڼ يا په کوم بل
لوبيني کې ښه وچقوئ ؛ [۱۰] گرامه مصالحه ورسره گډه کړئ او بيا د ململ
په يوه پاکه ټوټه کې يې غوټه کړئ ؛ بيا ډيگ پر اور باندې کنبېږدئ چې ښه
واېشېږي او خوند يې سره گډ شي ؛
۹. له بلندږ څخه په وتلي رومي بانجنو کې غوټه شوي مواد کېږدئ ؛ بيا ډيگ پر
اور باندې کنبېږدئ چې ښه وايشېږي او خوند يې سره گډ شي ؛
- ★ که د ايشېدو په وخت کې اوبو ته ضرورت وي ، د گېلاس د څلورمې برخې په
اندازه اوبه په کې واچوئ .
۱۰. ډيگ له اور څخه هيسته کړئ ؛ [۵۰] گرامه بوره (د چای په کاچوغې باندې
[۱۰] کاچوغې کېږي) ، [۴۰] ملي ليتره (نيم گېلاس) سرکه او [۲] گرامه
سره مرچ په ډيگ کې واچوئ او ښه يې سره ولړئ ؛
۱۱. کله چې تيار شوي کېچپ سور شو ، بيا په کې [۲] گرامه پوتاشيم ميتاباي
سلفيټ ور گډ کړئ ؛
- ★ پوتاشيم باي سلفيټ کېچپ له خرابېدو او پوپنک څخه ساتي .
۱۲. کېچپ په اېشول شوو او وچ شوو بوتلونو کې واچوئ ؛ سرونه يې ښه کلک کړئ ؛
تر [۲۴] ساعتونو وروسته د استفادې وړ گرځي .

شپږم درس

سکواش

درسي ورځې : ۴

هره ورځ : ۳ ساعته

تعريف : سکواش (د میوو شربت) د تازه میوو له زوځې (عصارې) بورې او کیمیاوي موادو په سره گډولو څخه جوړ شوی شربت دی چې د گډ شویو میوو په شان خوند لري . د میوو شربت بدن ته انرژي او د کار توان ورکوي .

مقصودونه :

- له بېلابېلو تازه میوو څخه شربت جوړول ؛
- په سمه توګه د موادو او اوزارو کارول ؛
- د بدن د تازه ګۍ او فرحت له پاره له شربت څخه کار اخیستل ؛
- د میوو د خرابېدو څخه مخنیوي کول او له ډېرې مودې له پاره یې په بله بڼه ساتل ؛
- کورنۍ له پاره سالم مصروفیت پیدا کول ؛
- کورنۍ اقتصادي پیاوړي کول .

مهارتونه :

- په ډېر لږو ضایعاتو سره د موادو پوستول او ټوټې ټوټې کول ؛
- د ترکیبي موادو تناسب ساتل ؛
- داسې شربت جوړول چې نه ډېر رقیق وي او نه ډېر غلیظ ؛
- داسې شربت جوړول چې د میوو عصاره ، بوره ، او اوبه سره بېل نه شي .

حفاظتي تدبیرونه :

- د چاپیریال ، لوبښو او ځان حفظ الصحې ته دې پوره پام وشي ؛
- اوزار دې داسې وکارول شي چې ژر خراب نه شي ؛ بدن ته زیان ونه رسوي ؛
- د بلنډر ، برقي آلاتو او د حرارت وسېلو دې سم مراقبت وشي .

اوزار :

دیگونه ، بلندېر ، چلو صاف ، کاشو غه ، چاره ، بوتلونه ، د حرارت وسیله ،

مواد :

۱. امرود : ۲ کیلو گرامه
۲. بوره : ۴ کیلو گرامه
۳. زوبه : ۲ لیتره
۴. ستریک اسید : ۶۰ گرامه
۵. پوتاشیم میتابای سلفیت : ۱۰ گرامه

د جوړولو طریقہ :

۱. لوبني او لاسونه پاک پرېمنځئ ؛
 ۲. امرود پاک پرېمنځئ او په یوه پاک لوبني کې یې ټوټه ټوټه کړئ ؛
 ۳. ټوټه شوي امرود له بلندېرڅخه وباسئ او بیا یې چاڼي کړئ چې دانې یې ترې لرې شي ؛
 ۴. په یوه پاک دیگ کې [۲] لیتره اوبه ، [۶۰] گرامه ستریک اسید او [۴] کیلو گرامه بوره واچوئ ؛
 ۵. دیگ پر اور تر هغه پورې کنبېږدئ چې مواد یې په قیام راشي ؛
 ۶. دیگ له اوره را کوز کړئ او پرېږدئ چې مواد یې لږ ساړه شي ؛
 ۷. چاڼي شوي امرود په دیگ کې له ساړه شوو موادو سره ور گډ کړئ او له کاجوغي سره یې وښوروئ ؛
 ۸. کله چې مواد ښه ساړه شول ، [۱۰] گرامه پوتاشیم میتابای سلفیت په کې ور زیات کړئ او ښه یې سره گډ کړئ ؛
 ۹. جوړ شوی شربت په اېشېدل شوو بوتلونو کې واچوئ او سرونه یې کلک وټړئ ؛
- ★ له دغه شربت څخه تر یوې ورځې وروسته کار اخیستلای شي .

اووم درس

روح افزا

درسي ورځي : ۴

هره ورځ : ۳ ساعته

تعريف : له نباتاتو څخه جوړ شوې سور رنگي ټينگ او خوږ شربت دی چې د تندې ، ستړيا او ذهني نا آرامۍ په لرې کولو کې مرسته کوي ؛ بدن ته د کار او فعاليت توان ور بخښي .

مقصدونه :

- په صحي توگه د روح افزا شربت جوړول ؛
- په سمه توگه د موادو او اوزارو کارول ؛
- د تندې ، ستړيا او ذهني نا آرامۍ په وخت کې ور څخه کار اخيستل ؛
- کورنۍ له پاره سالم مصروفيت پيدا کول ؛
- کورنۍ اقتصاد تقويه کول .

مهارتونه :

- د ترکيبي موادو مناسب ساتل ؛
- داسې شربت جوړول چې ډېر رقيق او غليظ نه وي .

حفاظتي تدبیرونه :

- د چاپيريال ، لوبښو او ځان حفظ الصحې ته دې پوره پام وشي ؛
- اوزار دې داسې وکارول شي چې ژر خراب نه شي ؛ بدن ته زيان ونه رسوي ؛
- د بلنډر ، برقي آلاتو او د حرارت وسېلو دې سم مراقبت وشي .

دیگ ، بلنډر ، کاچوغي ، چاره ، بوتلونه ، د ململ ټوټه ، د تودوخې وسیله

مواد :

۱. بوره : ۱ کیلو گرامه
۲. اوبه : نیم لیتره
۳. د نیلوفر پانې : یو موټي
۴. د گلابو عرق : نیم گېلاس
۵. اسنس : ۳ گرامه
۶. ستریک اسید : ۱۰ گرامه
۷. د روح افزا رنگ : ۵ گرامه

د جوړولو طريقه :

۱. لوبني اولاسونه پاك پريمخې ؛
۲. په مينځل شوي ديگ كې نیم لیتر اوبه ، [۱۰] گرامه ستریک اسید او یو کیلو گرام بوره واچوئ ؛
۳. ديگ پر اور کنبېږدئ چې په اېشېدو شي ؛
۴. په اېشېدونکي اوبو كې یو موټی د نیلوفر پانې واچوئ او د [۱۵] دقیقو له پاره یې واېشوئ ؛
۵. ديگ له اوره راکوز کړئ ؛ مواد یې د ململ له ټوټې څخه تېر کړئ ؛
۶. کله چې مواد ساړه شول ، نیم گېلاس د گلابو عرق ، [۳] گرامه اسنس او [۵] گرامه د روح افزا رنگ په کې ور گډه کړئ او ښه یې سره ولړئ ؛
۷. تیار شوي شربت په اېشېدل شوو او وچ شوو بوتلونو کې واچوئ او سرونه یې کلك وتری .

★ له دغه شربت څخه تر یوې ورځې وروسته کار اخیستلای شئ .

آتم درس

چټنې

درسي ورځې : ۴

هره ورځ : ۳ ساعته

تعريف : چټنې له بېلابېلو تر کاريو / وچويا تازه ميوو څخه جوړه شوې اشتها آورۍ
ټينگه خوړه ده چې د خوند او اشتها د زياتوالي له پاره له نورو خوړو سره خوړله کېږي .

مقصودونه :

- له بېلابېلو ميوو او سبو څخه په صحي توگه چټنې جوړول ؛
- په سمه توگه د اوزارو او موادو کارول ؛
- په غذايې موادو کې تنوع راوستل ؛
- کورنۍ غړو ته سالم مصروفيت پيدا کول ؛
- کورنۍ اقتصاد پياوړي کول .

مهارتونه :

- د ترکيبي موادو تناسب ساتل ؛
- داسې چټنې جوړول چې ژر خراب نه شي ، پوپنک يې ونه وهي .

حفاظتي تدبيرونه :

- د چاپيريال ، لوبڼو او ځان حفظ الصحې ته دې پوره پام وشي ؛
- اوزار دې داسې وکارول شي او وساتل شي چې ژر خراب نه شي ، بدن ته هم زيان ونه رسوي ؛
- د برقي آلټو او د حرارت د وسيلو دې سم مراقبت وشي .

اوزار :

ديگونه ، چلوصاف ، کاچوغه ، د تودوخې وسيله ، بوتلونه / مرتبانونه

مواد :

۱. کبنتې : ۱ کيلو گرام
۲. اوبه : ۱ ليتره
۳. بوره : ۱ کيلو گرامه
۴. زيره : ۵ گرامه
۵. سرکه : ۸۰ ملي ليتره
۶. د نارنج خلال : يو موتی
۷. مالگه : ۵ گرامه
۸. ستریک اسيد : ۱۰ گرامه
۹. پوتاشيم ميتابای سلفيت : ۵ گرامه

د جوړولو طريقه :

۱. لوبني اوبلا سونه پاک پريمنځئ ؛
۲. د نارنج خلال درې ځله په اوبو کې وېشئ چې تريخوالی يې لرې شي ؛ بيا يې په يوه لوبنې کې ترچان کولو وروسته وساتئ او سري يې پټ کړئ چې گردونه پرې ونه ولوېږي ؛
۳. کبنتې له ترمو اوبو سره پاک پريمينځئ ؛
۴. په مينځل شوي ديگ کې [۱] ليتره اوبه ، [۱۵] گرامه ستریک اسيد او مينځل شوي کبنتې واچوئ ؛
۵. ديگ پر اور کنبېږدئ چې کبنتې نرمې شي ؛
۶. په ديگ کې بوره ورزياته کړئ او تر هغه يې په اور باندې پرېږدئ چې قيام ته نږدې شي ؛

۷. دیگ له اوره کښته کړئ ؛

۸. د نارنج خلال ، چې مخکې مو درې ځله اېشولي دي ، د کښتوپه مینځ کې

واچوئ او دیگ یو ځل بیا د څو دقیقو له پاره د اوره په سر کېږدئ ؛

۹. دیگ له اوره را کوز کړئ او پرېږدئ چې مواد یې ښه ساړه شي ؛

۱۰. په ساړه شوو موادو کې [۸۰] ملي لیټره سرکه ، [۵] گرامه زیره ، [۵]

گرامه مالګه او ۵ گرامه پوتاشیم میتابای سلفیت ور زیات کړئ او ښه یې ولړئ

چې سره ګډ شي ؛

۱۱. تیاره شوې چټنې په بوتلونو / مرتبانونو کې چې په اوبو کې اېشول شوي وي

واچوي او سرونه یې کلک وټړئ ؛ چټنې تر یوې ورځې وروسته د استفادې

وړ ګرځي .

نهم درس

پسته مربا (جېم)

درسي ورځي : ۴

هره ورځ : ۳ ساعته

تعريف : حل شوې پسته مربا (جېم) د ميوو له زوځې څخه جوړه شوې ټينگه خوړه خوړه ده چې خصوصاً په گهيځ كې د ډوډۍ خوند زياتوي ؛ د بدن له ودې او د اعصابو له تقوي سره مرسته كوي .

مقصدونه :

- له بېلابېلو ميوو څخه په صحي توگه پسته مربا جوړول ؛
- د موادو او اوزارو څخه سم كار اخيستل ؛
- په غذايي موادو كې تنوع راوستل ؛
- د ميوو له خرابېدو څخه مخنيوي كول او ډېرې مودې له پاره مواد يې په بله بڼه ساتل ؛
- كورنۍ غړو ته سالم مصروفيت پيدا كول ؛
- كورنۍ اقتصاد پياوړي كول .

مهارتونه :

- د تركيبې موادو مناسب ساتل ؛
- په ډېرو لږو ضايعاتو سره د ميوو پوستول او ټوټې ټوټې كول ؛
- داسې مربا جوړول چې ژر خراب نه شي او پوښك يې هم ونه وهي .

حفاظتي تدبيرونه :

- د چاپيريال ، لوبنو او ځان حفظ الصحې ته دې پوره پام وشي ؛
- اوزار دې داسې وکارول شي او ودي ساتل شي چې ژر خراب نه شي ، بدن ته هم زيان ونه رسوي ؛
- د بلنډر ، برقي آلاتو او د حرارت د ونيولو دې سم مراقبت وشي .

اوزار :

ديگونه ، چاره ، کاجوغه ، د تودوخي وسيله ، بوتلونه / مرتبانونه

مواد :

۱. منې : ۱ کيلو گرام
۲. اوبه : نیم لیتر
۳. بوره : ۱ کيلو گرامه
۴. ستریک اسيد : ۱۰ گرامه
۵. پوتاشيم ميتا باي سلفيت : ۱ گرام

د جوړولو طريقه :

۱. لوبني ، لاسونه او منې پاک پريمنځئ ؛
۲. په ديگ کې نیم لیتر اوبه او [۱۰] گرامه ستریک اسيد واچوئ ؛
۳. مينځل شوې منې پوست او ټوټه ټوټه کړئ او په هغه ديگ کې يې واچوئ چې اوبه او ستریک اسيد مو مخکې په کې اچولي دي ؛
- ★ منې بايد داسې ټوټه کړئ چې زړي په کې پاته نه شي ؛
۴. ديگ پر اور کنبېږدئ او تر هغه حرارت ورکړئ چې منې نرمې شي ؛
۵. ديگ د اور له سره کنبسته کړئ او پرېږدئ چې مواد يې ساړه شي ؛

۶. سارہ شوي مواد له بلندېر څخه وباسئ او يو كيلو گرام بوره په كې ور گډ كړئ ؛
ديگ بيا پر اور كښېږدئ او تر هغه حرارت وركړئ چې قوام ته ورسېږي ؛
۷. ديگ د اور له سره را كوز كړئ چې مواد يې سارہ شول ، يو گرام پوتاشيم ميتا باي
سلفيت په كې واچوئ او ښه يې سره ولړئ ؛
۸. تيار شوي جېم جوش شوي او وچ شوي بوتلونو / مرتبانونو كې واچوئ او سرونه
يې كلك وټړئ ؛ دا جېم تر [۲۴] ساعتونو وروسته د خوړلو وړ گرځي .

